

" 501 طريقة لتعزيز ثقة الطفل بنفسه " لمؤلفه " روبرت د . رامسي "

الكتاب يحتوي على نصائح وأفكار عملية وواقعية سهلة الاستخدام تساعد على تربية الأبناء تربية صحيحة كما تبني لديهم الإحساس بالثقة وتعلمهم معنى احترام الذات ..

عزيزي الأب :
امنح طفلك موهبة الثقة بالذات من خلال التطبيق العملي لهذه الأفكار..
ولا تنسَ أن أبنائك يستحقون ذلك .

والآن لننطلق على بركة الله

المراحل الأولى :

1 - ابدأ مع طفلك بداية صحيحة . فإذا رُزِقْتَ بطفل ، فلا تسمه اسماً سخيفاً لأن ذلك سيسبب له الحرج طوالَ عمره .
2 - عانق طفلك بحنان كل يوم .
3 - حافظ على أفضل لمعان في عينيك عندما تنظر لطفلك .
4 - اضبط طفلك وهو يقوم بأعمال جيدة .

5 - لا تتوقع من طفلك أن يكون دائم الاستقامة ، متعقلاً ، يتميز بعدم الأنانية أو أي من هذه المعجزات بالنسبة لطفل صغير .
6 - عندما يتعارض العمل مع شؤون الأسرة ، اجعل الأولوية للأسرة .
7 - لا تضيع وقتاً على الافتراضات كأن تقول ، " ماذا لو ؟ " ، " لو أنني فقط.." أثناء تربية طفلك.
8 - انصت لحديث ابنك بكل حواسك . فلا تقاطعه ، أو تنه جملته قبل أن

يكملها بنفسه ، فينبغي أن تهتم بكل كلمة يقولها لأن هناك إحساساً خلفها . إن الاستماع الجيد للطفل هو أفضل من أن تجلس صامتاً ، تنتظر دورك في الحديث .
9 - لا تقلق بشأن ملابسك أو تسريحة شعرك عندما يقوم ابنك باللعب معك .
10 - علم ابنك الطرق الإيجابية كي يتغلب على التوتر ويحافظ على هدوئه .
11 - إن اهتمامك بحفلات أعياد ميلاد أبنائك يعني احتفالاً بذكرى حياة جديدة .
12 - لا تتوقع من أطفالك أن يتعلموا درساً تلقنهم إياه من أول مرة .
13 - اقض أطول فترة ممكنة خارج البيت مع أبنائك حيث تتعهدوا الأزهار بالرعاية في الهواء الطلق.
14 - اجعل أطفالك يحكون لك عن أحلامهم السيئة أو الكوابيس التي تنتابهم .
15 - اشعر طفلك أنك لا تقلل من شأن دميته المفضلة .
16 - لا تنهِ يومك بخلاف مع ابنك .
17 - تقبَّل حقيقة أنك لست أباً مثالياً ، فإن ذلك يقلل الضغط عليك أنت وطفلك .
18 - لا تحضر بعض الأعمال لإنجازها في المنزل لأن ذلك سيترك لدى أسرتك انطباعاً بأن عملك أهم منهم .
19 - عليك إدراك أن بكاء طفلك قد يكون لسبب وجيه أو قد يكون لمجرد جذب الانتباه .
20 - عليك إدراك أن حتى الأطفال قد يشعرون ببعض الأسى أو تتحطم قلوبهم .
21 - حاول دائماً أن تمنح طفلك فرصة أخرى .
22 - عندما يكون طفلك صغيراً ، أترك أي عمل تقوم به لتضعه في فراشه كل ليلة .
23 - لا تقلق إذا ظهرت على طفلك بعض العلامات حينما تكون تلك العلامات عادية بالنسبة للأطفال في مثل سنه .

24 - لا تعامل كل الأطفال بنفس الأسلوب . فإنهم لا يحتاجون نفس الأشياء بالضرورة .
25 - راقب ابنك أثناء اللعب لتعرف كيف يرى نفسه وكيف يراك .
- 26 لا تعتمد على المجلات غير المتخصصة في تربية ابنك .
27 - شجع طفلك على تكرار المحاولة .
28 - حاول أن تهبط لمستوى إدراك طفلك من حين لآخر .
29 - لا تحاول أن تكون شديد الحزم مع أطفالك ، فهم سيمرون بالعديد من التجارب التي ستضعهم على أول طريق النضج دون تدخل منك .
- 30 احرص على " هدهدة " طفلك وهو في مرحلة المهد ، فإن ذلك سيكون مفيداً لكليكما .
31 - التقط الزهور البرية مع طفلك .
32 - دعي طفلتك تلهو بأصص الزرع وآنية الطهي من حين لآخر .
33 - كن حازماً في تعليم ابنك الصواب والخطأ . لكن لا تكن متجهماً .
- 34 تحدث كثيراً مع الآباء الآخرين لأن تربية الأبناء لا تتم بمعزل عن الآخرين .
35 - تذكر أن كل الرضوض والكدمات لدى طفلك ليست ظاهرة لعينك .
- 36 إذا لم تجد الكلمات التي تعبر عن مشاعرك ، ضم طفلك إليك بحنان . فهذا كاف لكي تقول كل شيء .

37 - لا تضايق طفلك بكثرة ملاحظاتك إذا كانت طريقتك في إبداء الملاحظات غير ممتعة .
- 38 احتف بنجاح طفلك حتى لو كان هذا النجاح بتقدير متوسط .
39 - قدِّر قيمة الحصول على باقة أزهار برية من طفلك .
40 - تذكر أن كونك أباً يلزمك أحيانا بحب أشياء لم تكن تحبها من قبل .
41 - اكتب الأشياء المضحكة والممتعة التي يقولها ابنك ؛ لأن ذلك سيكون مصدر متعتكما في السنوات التالية .
42 - اترك الحجرة مضاءة إذا كان ابنك يخاف الظلام .
43 - أسس نظاماً يومياً لأن ذلك سيدعم إحساس طفلك بالأمان .
44 - لا تجعل كل وجبة عبارة عن " صراع إرادات " بينك وبين طفلك . يجب أن تستسلم أحياناً .
45 - لا تقلق إذا كانت ابنتك الصغيرة أكثر ميلاً للعب مع الصبية ،أو كان ابنك الصغير يحب اللعب أكثر مع الدمى . فلا ينبغي أن يرغم الأطفال على معايشة تصورات الكبار عما ينبغي وما لا ينبغي أن يكون عليه الأطفال .
46 - دع الأطفال يلعبون وهم يرتدون ملابسك القديمة .
47 - حاول المحافظة على كتب الأطفال الخاصة بابنك ، فسوف يستمتع كلاكما بها في المستقبل .
48 - تذكر أن كل طفل يحتاج إلى تناول الحلوى من حين لآخر .

49 - لا تقل كلمة " مستحيل " حيث أصبحت هذه الكلمة تلازم الكثير من الآباء .
50 - اصنعي لطفلك بعض الكعك المميز صبيحة أيام الإجازات .
51 - اختر لطفلك قدوة قدر استطاعتك لأن ذلك سوف يعظِّم القيم الروحية لديه على مدى عمره .
52 - لا تجعل المقارنة الدائمة بين طفلك والأطفال الآخرين عادتك المفضلة .
53 - علِّم طفلك الفرق بين التعبيرين " أنا أولاً " و " هذا دوري " .
- 54 تقبَّل طفلك كما هو .
55 - ادَّخر شيئاً مهماً من كل عام من عمر طفلك .
56 - دع أجداد الأطفال يدللونهم ، فهذا هو عملهم .
57 - حاول أن تداوم على جلسة الشاي العائلية يومياً خاصة عندما يكون أبناؤك صغاراً .
58 - تجنب عبارة" افعل هذا وإلا..." كلما أمكنك ذلك .
59 - استمتع بالذهاب إلى الملاهي مع طفلك .
60 - حاول اقتناء بعض الكتب المحببة واقرأها لأطفالك .
61 - اسمح لابنك أن يحمل أخاه الرضيع .
62 - إذا ارتكب ابنك خطأ ما ، فلا تشعره بأنه شخص سيئ .
63 - لا تدع الفرصة لابنك أن يكون " طاغية " في المنزل ؛ لأن ذلك شيء غير عادل لكل أفراد الأسرة بما فيهم الطفل نفسه .
64 - استمع إلى تغريد الطيور في ساعة الغروب مع طفلك .
65 - دع طفلك يشاهد الطيور الصغيرة والكلاب الوليدة .
66 - اجعل أول شيء يتلقاه طفلك منك صباحاً هو الحب .
67 - اختر الحضانة التي سيلتحق بها ابنك بعناية مثلما تختار سيارتك الجديدة .
68 - شارك أبناءك الضحك والبكاء .
-69 لا تقدس طرق التربية التي يتبعها الآخرون في تربية أبنائك .
70 - لا تهمل التقاط الصور أو الحفاظ على الكتب الخاصة بابنك الثاني أو الثالث لأن ذلك يعطي انطباعاً بأن طفلك الأول هو الأكثر أهمية .

71 - تفاخر بأبنائك أكثر من لومهم .
72 - لا تشعر أبداً بالارتباك مع ابنك أثناء قولك " أنا أحبك " .
73 - وضح لأبنائك أن بعض السلوكيات مرفوضة دائماً ، لكن الشخص الذي يقوم بها ليس كذلك .
74 - داوم على عادة رمي الحصى في الماء مع ابنك . القي اعجابك هنا ليصلك كل جديد ...
75 - إذا نجح ابنك في عمل شيء ما ، احتف به .
76 - لا تتوقع من طفلك أن " يتصرف كشخص ناضج " إذا كان ما زال صبياً صغيراً .

77 - لا تتعجل نضوج ابنك .
78 - ابتسم كثيراً ، فإن ذلك لن يضيرك ، بل سيساعدك في إقامة علاقة دافئة مع ابنك .
79 -علِّق رسومات ابنك وأعماله المدرسية في أماكن واضحة . إن أبواب الثلاجات مصنوعة لهذا الغرض .
-80 انتبه لما يعتقد ابنك أنه شيء مهم ، فإنه كذلك بالفعل .
81 - قدِّر نوايا ابنك الطيبة حتى إن لم تؤدِ إلى نتائج وأفعال جيدة .
82 - قم بعمل حفل كبير يشارك فيه كل أفراد الأسرة وينالون فيه حظهم من الهدايا .
83 - قلل من اللوم قدر المستطاع حتى لا يشعر الأطفال بالخزي من أفعالهم .
- 84 تذكر ، لا يوجد طفل أقل من أن يكون لديه شيء خاص يحبه .
85 - لا تنسَ أبداً أنك أول وأهم مدرس في حياة طفلك .
86 - قم معه بزيارة لمحل بيع الحيوانات الأليفة كي تنمي لديه حب الحيوانات .
87 - اسمح لطفلك أن يكون لديه أسراره الخاصة التي يحتفظ بها .
88 - اسمح لطفلك – أحياناً – بتناول الحلوى في بداية الوجبة وليس في نهايتها .
89 - أعط له فرصة – لمرة واحدة على الأقل – أن يكون أول طفل في البناية يفعل أو يمتلك شيئاً مميزاً .
90 - لا تتقمص شخصيات خيالية حتى لا تهتز ثقة أبنائك بك عندما يعرفون الحقيقة .
91 - تذكر أن تناول مشروب الشيكولاتة الساخن مع طفلك في يوم بارد يساعد في إثراء التواصل بينكما .
92 - لا تسخر من الشخصيات الخيالية التي يحترمها طفلك .
93 - ابن نموذجاً مصغراً لمعسكر في حجرة المعيشة لتعسكر فيه مع طفلك ليلة ما .
94 - لا تستبعد أن يخذلك طفلك أحياناً .
- 95 حاول اصطحاب ابنك للسيرك من حين لآخر .
96 - قل " وداعاً " لابنك دائماً قبل أن تتركه .
97 - حاول أن تسير مع ابنك وسط الأمطار الخفيفة .
98 - أجب دائماً على أسئلة طفلك ، ولا تجعله يشعر بأنه غير ذي أهمية .
99 - لا تحاول أن تجبر ابنك على فعل أشياء يخافها .
100 - مارس الغناء كثيراً مع ابنك .
- 101 تذكر تلك الأشياء التي قلت أنك لن تفعلها عندما تكبر ويكون لك أبناء ، وحاول ألا تفعلها .
- 102 احرص على تكوين بعض العادات العائلية لتزيد من استقرار الأسرة الذي يسعد الأطفال ، حيث أنهم سيداومون على هذه العادات عندما يكبرون .

- 103 لا تبد قلقاً بالغاً عندما يقضي طفلك وقتاً كبيراً في التلوين والرسم .
104 - لا تجعل الأطفال يأكلون بمفردهم ، بل اجمعهم على مائدة الطعام العائلية .
105 - اجعل طفلك يقص عليك قصة قبل النوم من حين لآخر.
- 106 لا " تدغدغ " طفلتك كثيراً لو كان ذلك يضايقها .
107 - اغمز بعينك لابنك لو كان بينكما سراً مشتركاً .
108 - لا حظ الأشياء التي يؤديها طفلك بطريقة جيدة .
109 - اتفق مع ابنك على خطة عندما تكونا معاً في مركز تجاري أو في منطقة سكنية مزدحمة حتى لا يتوه عنك .
110 - اذهب لتخوض مع ابنك في الطين والماء حتى يعلق الطين على أصابع قدميك .
-111 تأبط ذراع طفلك أثناء سيركما معاً .
112 - ابن مع ابنك قصوراً من الرمال .
- 113 ابحث عن شجرة مناسبة حتى تستطيع أنت وطفلك أن تتسلقها .
114 - دع طفلتك تضع صلصة أو شيكولاتة على الأكلة المفضلة لديها من حين لآخر .
115 - اخبزي الكعك مع طفلتك .
116 - اسمح لطفلك أن يساعدك في غسل سيارة العائلة .
117 - كافئ أبنائك دائماً عند قيامهم بأعمال رائعة غير متوقعة .
118 - لا تبالغ في إظهار ضيقك بخصوص مدى نظافة حجرة طفلك ، فبعد عشرين عاماً لن تهتم بهذا الأمر كثيراً .
119 - ترقّب مع طفلك ظهور بشائر الربيع الأولى .
120 - حاول تخصيص وقت لكل طفل من أطفالك كل على حدة .
121 - حاول مقاومة إغراء قولك لطفلك : " أنت صغير جداً لفهم هذا الأمر " .
122 - عوِّد طفلك أن يسمي بالله وبحمده قبل وبعد تناول الوجبات .
123 - لا تسمح لابنك أن يأكل اللحم السيئ .
124 - مارس هواية صيد الأصداف مع ابنك واحتفظ في بيتك بأجملها .
125 - ازرع شيئاً مع ابنك .
-126 قم بعمل شيء مميز يوم " عيد الحب " لأن مثل هذه المناسبات مخصصة لإظهار العواطف .
127 - حاول أن تبقى في البيت ليلة العيد لكي تحتفل مع أبنائك .
-128 امنح طفلك فرصة لعمل " ؟الفشار "
-129 اجمع أوراق الأشجار المتساقطة مع ابنك ثم العبا بها معاً .
130 - اجعل ابنك يركب سيارة شرطة أو شاحنة مطافئ لو أمكنك ذلك .
131 - لا تجعل فرقاً شاسعاً بين معاملتك لابنك على الملأ ومعاملتك له داخل البيت .
132 - ليس لزاماً عليك أن تترك الفرصة لابنك ليفوز عليك في كل لعبة تلعبانها معاً ، لن كل شخص ينبغي أن يفوز أحياناً وليس دائماً .
133 - امنح أبنائك فرصة أن يقدموا لك إفطارك في حجرة نومك في أيام عيد ميلادك أو عيد الأب أو عيد الأم
134 - انتبه عند ظهور علامات التوتر والضغط لدى طفلك في شكل (كوابيس أو نوبات غضب بدون مبرر..إلخ (
-135 اذهب مع ابنك إلى إحدى مناطق الريف الجميلة حيث تزوران حظائر الحيوانات معاً .
136 - خصص ليلة لممارسة ألعاب الذكاء مع العائلة من حين لآخر .
137 - لا تقل لطفلك : " إن ذلك الأمر سيضرني أكثر مما سيضرك أنت " . فلا يوجد طفل تخدعه مثل هذه الأقاويل .

138 -علم طفلك أن كل البشر يخطئون وأنه ليس ضرورياً أن تكون مثالياً كي يحبك الآخرون .
139 - عندما تكون خارج المنزل ، اتصل بطفلتك وقل لها إنك تفتقدها .
-140 امتدح كل جهد يبذله طفلك وليس ما يؤدي إلى نجاحات فقط .
141 - إن لم تستطع الذهاب لشاطئ البحر، يمكنك إقامة حفل شاطئ في المنزل حول حوض السباحة المصنوع من البلاستيك يحيط به بعض الرمال .
142 - اصنع لطفلك ألعاباً متحركة من الأشياء التي تعكس اهتماماته .
-143 تواصل مع ابنك بشكل دائم بعبارات مثل " أعرف انك تستطيع فعل ذلك " كتحفيز له .
144 - احرص على ركوب الدراجة مع طفلك .
145 - اعتذر لطفلك عندما تكون مخطئاً .
146 - امنح طفلك صندوقاً خاصاً يضع به مقتنياته الخاصة وأعطه مفتاحاً له .
-147 اسمح لطفلك أن ينتصر عليك أحياناً .
148 - قد تضطر في بعض الأحيان إلى أن تؤكد لطفلك أن " العالم يدور حول الشمس وليس
حوله هو " .
149 - احرص على تعليم طفلك السباحة .
-150 سجل أول يوم لطفلك في المدرسة بكاميرا الفيديو ، لأن ذلك اليوم هو أحد الأيام الهامة في حياته .
151 - عليك أن تدرك أن علاقة الأبوين ببعضهما البعض لا تقل أهمية عن علاقة كل منهما بالطفل ؛ لأن ذلك سيعطي الطفل انطباعاً عما يجب عليه أن تكون العلاقة بين أفراد العائلة .
152 - لا تدع فرصة حضور مؤتمرات التربية تفوتك .
153 - إن الأشياء التي يعرضها ابنك ويتحدث عنها كثيراً تجعلك تتعرف على كل ما يمثل قيمة كبيرة بالنسبة له .
154 - لا تسخر من المخاوف المرضية لدى الطفل (مثل العناكب والأماكن المرتفعة) لأن ذلك سيكون له أثر سلبي على الطفل .
155 - اسمحي لطفلتك أن تزين كعكة عيد ميلادها بنفسها .
156 - إذا اقترضت أي شيء من طفلك ، فلا بد أن ترده إليه .
157 - قمْ بعمل تطوعي للمدرسة التي يلتحق بها أبناؤك .
158 - عبر لطفلك عن أسفك تجاه موت حيوانه الأليف .
159 - اشعر طفلك أنه من الطبيعي أن يمر بيوم عصيب .
-160 تناول وجبة الغداء مع طفلك في المدرسة من وقت لآخر .
161 - تذكر أن أكل المرطبات قد يكون علاجاً ناجحاً في الكثير من المواقف المحبطة .
162 - احتفل بالأعياد القومية في حماسة ، كي يدرك طفلك أن حب الوطن قيمة غالية .
163 - ضع عبارة تشجيع في صندوق الغداء الخاص بطفلك .
- 164 اتصل بطفلك إذا كنت ستتأخر خارج المنزل .
- 165 لا تكثر من الحديث عن التضحيات التي بذلتها من اجل طفلك ، بل تحدث أيضا عن المتعة التي وجدتها في ذلك .
166 - عندما تقرر إلحاق ابنك بمدرسة أو معسكر فيجب أن تقوم معه أولاً بزيارة للمكان حتى يتعرف على المطلوب منه . فهذا من شانه أن يقلل شعوره بالخوف ويؤدي على بناء ثقته بنفسه .
- 167 قم بأداء الشعائر الدينية مع أبنائك .
- 168 اجعل طفلك يجهز حقيبته بنفسه عند ذهابكما إلى إحدى الرحلات معاً .

- 169 ضع اسم ابنك قبل اسمك أحياناً عند توقيع خطابات باسم عائلتك .
170 - علِّم طفلك احد أنواع الشفرات السرية .
- 171 احرص على تسجيل الوقائع الهامة في حياة طفلك في مفكرتك الشخصية أو العائلية .
- 172 استأجر أحد الرسامين ليرسم " بور تريه " لطفلك ، لأن ذلك سيعلق بذهنكما لسنوات طويلة قادمة .
173 - احضر لابنك أحد صناديق الموسيقى والذي يعزف إحدى أغنياته المفضلة .
174 - عندما لا تستطيع أن تقترب من ابنك بدرجة كافية حتى تخبره بشيء ما ، فأشر إليه بيديك إشارة يفهمها .
- 175 لا تحاول إخفاء مشاعرك لأن ذلك سيعلِّم أبنائك إستراتيجية غير صحيحة للتعامل مع الأشياء .

176 - أشعر ابنك أنك فخور بكل الأشياء التي يقوم بها وليس الأشياء التي يؤديها بطريقة جيدة فقط .
177 - لا تدع أفعال طفلك التي تظهر عاطفته تجاهك تذهب دون ملاحظة .
178 - حاول أن تنمي المواهب التي يتمتع بها طفلك أيما كانت تلك المواهب .
179 - علِّم طفلك معنى أن يكون جاراً جيداً ، وكيف يعامل جيرانه بالصورة الصحيحة .
180 - ساعد طفلك على أن يبدأ جمع زينة العيد بنفسه .
181 - احتفظ ب " ميدالية " تحوي صورة ابنتك . فإن ذلك يوضح لها مدى اهتمامك بها .
- 182 انصرف من عملك مبكراً وبصورة غير متوقعة بين الحين والآخر ؛ لتمارس بعض الألعاب الممتعة مع طفلك .
- 183 خذ طفلك معك إلى البيت الذي نشأت فيه لتجعله يشاركك إحساسك عندما كنت في مراحل النمو الخاصة بك .
184 - دع طفلك يساهم في رعايتك عندما تكون مريضا (وعندما لا يكون مرضك معديا بالطبع)
185 - علم طفلك كيف يتقبل المجاملات ويرد عليها .
186 - حاول أن تتعلم شيئاً من طفلك .
- 187 امنح طفلك حق اختيار الهدايا التي سيقدمها للآخرين .
- 188 لا تتهاون في التعامل مع مخاوف ابنك . فلا بد أن تأخذها على محمل الجد .
189 - اذهب إلى المكتبات العامة مع طفلك لتتصفحا الكتب معاً .
190 - اذهب مع طفلك لمشاهدة إحدى مسرحيات الأطفال من آن لآخر .
191 - قم بإعداد وجبة عشاء خاصة على شرف ابنك من حين لآخر .
192 - اقرأ كتابات ابنك واهتم بأدق تفاصيلها .
193 - اطلب من طفلك أن يساعدك بين الحين والآخر .
194 - اطلب من طفلك قراءة البطاقات المصاحبة للهدايا .
195 - دع طفلك يسجل رسالة الرد في جهاز " الأنسر ماشين " بصوته (بعد أن تراجعها طبعاً) .
- 196 شاهدا معاً تسجيلات لبرامج الأطفال التي كانت مفضلة لديك عندما كنت صغيراً ، فإنها تعطي كل منكما إحساساً بالتغيير وتمنحكما قاعدة للمقارنة .
- 197 أعط الفرصة لطفلك كي يكون له حديقته الخاصة .

- 198 دع طفلك يحضر جنازات من يحبهم لأن ذلك سوف يساعده على التعرف على معنى الإحساس بالخسارة .
- 199 أعط طفلك مجموعة بطاقات تحوي معلومات كاملة عن (....) حيوانه الأليف كي يضعها حول عنق هذا الحيوان .

- 200 إذا كنت على وشك أن تُرزق بمولود جديد ، فاسمح لابنك الأكبر أن يشارك في جمع الأشياء اللازمة له ويساهم في وضع خطة للتعامل مع أخيه القادم .
- 201 لمَ لا تطبق ما تقوله ؟ حاول دائماً أن تسير في حياتك على المبادئ التي تعلمها لابنك .
202 استخدم ورق الكرتون المقوى لتصنع حائطاً عائلياً تصف عليه الأحداث اليومية المهمة في حياة عائلتك
- 203 قم بعمل مفاوضات مع طفلك بخصوص الموضوعات الهامة ، ولكن لا تذعن لكل ما يقوله .
204 - أعط لابنك مفتاحه الخاص .
205 - شارك ابنك دائماً في الحديث عند اجتماعكما مع مدرِّسه ، فالصمت والسرية يشعران الطفل بالتآمر ضده
206 - لا تجعل مخاوفك وعدم ثقتك في السلطة تنتقل إلى ابنك .
207 - علِّم طفلك كيف يخطط للمستقبل .
208 - ابدأ في عمل حساب مصرفي باسم طفلك .
- 209 قدم طفلك للآخرين في المناسبات الاجتماعية ، و لا تتصرف وكأنه غير موجود .
210 - إذا كان ابنك خجولاً ومرتبكاً دائماً ، فصافحه بين الناس وعانقه في المنزل .
211 - لا تظهر لطفلك أن ما يفعله الكبار هو فقط الجدير بالاهتمام .
- 212 حاول أن تجعل بداية يوم طفلك هادئة بقدر الإمكان ، لأن البداية الصاخبة لليوم يمكن أن تصيبه بحالة من الإحباط على مدار اليوم .
- 213 تعلَّم كيف تقرأ لغة جسد طفلك وكذلك كيفية الاستجابة لها .
214 - تذكر ، يجب ألا تجبر ابنك على أن يأوي لفراشه بينما لا يرغب في ذلك .
215 - حاول أن تركز انتباهك على طفلك حتى تشعره أنك تعطيه تركيزاً كاملاً .
216 - لا تجعل طفلك أداة ضغط على شريك حياتك في صراع القوة بينكما .
217 - كن على وعي كامل بالتغييرات الناتجة عن ميلاد طفل جديد وترتيبه بين أبنائك .
218 - عامل طفلك بطريقة توحي بالجدية .
219 - اهمس في أذن طفلتك أحياناً ؛ لأن ذلك يجعلها تشعر أنها قريبة منك ولديها أسرار مشتركة معك
220 - لا تجعل معاملتك لصديقك أفضل من معاملتك لطفلك .
221 - عندما يبدي طفلك عدم الرضا عن اسم التدليل الذي تطلقه عليه ، توقف فوراً عن استخدامه .
- 222 لا تكن متعباً دائماً عندما يعود ابنك من المدرسة . حاول أن تدخر جزءاً من طاقتك كي ترحب به ترحيباً دافئاً عند عودته للمنزل .
223 - إذا كان ابنك يهوى الرسم أو الغناء ولكن تنقصه الموهبة ، فدعه يمارس هوايته ولا تصدمه بالحقيقة
224 - عندما تغيب عن المنزل لبعض الوقت ، اترك لطفلك مجموعة علب بعدد أيام غيابك حيث يقوم بفتح علبة كل يوم ليجد بها إحدى المفاجآت .

225 - أطلق اسم طفلك على قارب الصيد الخاص بالعائلة .
226 - اترك الفرصة لابنك كي يخترع وجبة " البيتزا " الخاصة به ويضيف إليها ما يشاء من إضافات
227 - لا تبالغ في التفاخر بأفكار ابنك .
228 - لا تخبر طفلك أنك كنت تكره المدرسة وأنت صغير .
229 - اذهب مع طفلك في رحلة بحرية ، فتلك فرصة ذهبية للحديث معاً في جو هادئ .
230 - لا تكن أول من يتفاخر بإنجازات ابنك ، ولكن دعه هو من يقوم بذلك أولاً .
231 - قص على ابنك الأساطير والقصص الشعبية لأن ذلك يساعده على التواصل الثقافي مع المجتمع
- 232 ضع في اعتبارك أن الصغار مثلهم مثل الكبار ، قد يصيبهم الألم والحزن أيضاً عند حدوث شيء مؤلم . فحاول أن تساندهم أثناء تلك الفترة العصبية .
- 233 أعط طفلك فرصة تنظيم حفل عيد ميلاد جده .
234 - لا تخش أن تتعلم ابنتك الكاراتيه . فمثل تلك الرياضات الثنائية تعلم الطفل الاتزان ، والتسامح ، والثقة بالنفس ، وكذلك الدفاع عن النفس .
235 - علم طفلك الفرق بين " اللمسة الجيدة " و " اللمسة السيئة " .
236 - انهل من كنوز حكمة أجداد أبنائك ؛ لأنهم قد فعلوا شيئاً جيداً . فقد قاموا بتربية آباء أبنائك .
237 - لا تعتمد على أن تفعل المدرسة ما يجب عليك فعله .
238 - اجعل وقت تقويم أخطاء أبنائك كافياً لأن هناك بعض الأخطاء يمكن تصحيحها في الحال والبعض يتطلب وقتاً أطول كي يتعلم الأطفال سلوكاً جديداً .
239 - اتبع سياسة الباب المفتوح مع أطفالك ، ولكن اترك لهم الفرصة ليكون لديهم أمورهم الخاصة .
- 240 ينبغي أن تؤكد على طفلك ضرورة إحراز تقدم ، لا الوصول إلى حد الكمال .
- 241 اسمح لطفلك أن يتناول " البيتزا " على الإفطار أحياناً .
- 242 اطلع أبنائك على أحلامك وآمالك بالنسبة للمستقبل .
- 243 لا تخش أن يراك طفلك تبكي أحياناً.
244 - حقق أقصى استفادة من الوقت الذي تقضيه مع طفلك . فحتى وقت الذهاب للتسوق قد يكون " وقتاً ممتازا" لو استطعت أن تجعل هذا الوقت ممتعاً ومسلياً .
- 245 لا تبالغ في رد الفعل تجاه إصابة طفلك بزكام . فالوسواس المرضي مرض قابل للانتشار أيضا.
246 - إذا حدثت مشكلة بينك وبين شريك حياتك ، أكد للأطفال أن ذلك ليس خطأهم .
247 - وفر لابنك بدائل حينما يكون ذلك ممكناً .
- 248 حاول أن تجلس مع طفلك لمشاهدة الشروق والغروب من حين لآخر .
- 249 اجعل لكل قاعدة تتبناها مبرراً مقنعاً .
250 - اسمح لطفلك أن يرتدي جوارب غريبة الأشكال إذا كان ذلك يرضيه .
- 251 ساعد ابنتك على أن تتذكر الأشياء الجيدة التي قامت بها لأن ذلك أساس لتقدير الذات .
- 252 لا تقرر طبيعة ابنك بناءً على نتائج اختبارات الذكاء أو أي اختبارات أخرى .

- 253 لا تعتمد على الإغراء المادي لحث طفلك على أداء شيء ما . فهذه أداة غير فعالة في عملية التربية .
- 254 تذكر أن الأطفال يحتاجون لوضع معايير لسلوكهم بشرط أن تكون تلك المعايير مريحة ومشجعة لهم .
- 255 أعط ابنك شيئاً مهماً ليؤديه بطريقته الخاصة .
- 256 احرص على أن يكون لديك خطة لمؤازرة طفلك في حالة فقدان شيئاً عزيزاً وهاماً لديه .
257 - أعط ابنك صفارة شرطة قديمة الطراز ليستخدمها عندما يتعرض للخطر أو يكون في حاجة إلى مساعدة .
- 258 حافظ على مواعيدك مع طفلك دائماً .
259 - إذا أخطأت ، اعترف بخطئك فوراً .
260 - لا تخجل من إظهار عواطفك لمجرد أن ابنك أصبح قد أصبح كبيراً .

المراحل المتوسطة

- 261 اذهب في نزهات طويلة سيراً على الأقدام مع طفلك .
262 - لا تدفع ابنك إلى الفشل بأن تطلب منه القيام بأشياء غير مهيأ للقيام بها .
- 263 اسمح لطفلك أن يطبع بصمة يده أو قدمه على ملاط (الأسمنت اللين) الطريق الجديد أمام منزلك أو على الرصيف الجانبي .
- 264 ادع ابنك إلى تناول مشروب دون مبرر لذلك .
- 265 اضحك على النكات التي يلقيها طفلك .
266 - لو كانت أسنان ابنك تحتاج إلى تقويم ، فقم بذلك على الفور . فلا شيء يمنحه الثقة في النفس مثل الابتسامة المشرقة .
- 267 لا تعامل ابنك بذكاء طوال الوقت . ففي بعض الأحيان ينبغي أن تتظاهر بالسذاجة أمامه .
268 - إذا كانت ابنتك تفضل ارتداء أحد الفساتين ، فلا تمانع في ارتدائه كثيراً .
- 269 عندما يتفوق ابنك في أداء شيء ما ، لا تدخر أي من عبارات الاستحسان على غرار " رائع " ، " مذهل " ، " مدهش " دون أن تقولها .
270 - لا تمانع في أن يستخدم ابنك عطورك الخاصة .
- 271 تأمل نجوم السماء مع ابنك في ليلة هادئة .
272 - لا تحاول إيجاد مبررات لأخطاء طفلك ، بل علمه أن يتحمل عواقب أعماله .
273- عليك أن تتفهم عدم رغبة ابنك في أن يعامل كالكبار خشية المسؤولية . دعه يستمتع بطفولته وقتاً أطول .
274 - إذا ما اشتكى طفلك أنك صعب الإرضاء ، فكر في الموضوع . فربما يكون على حق .
275 - أعط طفلك فرصة أن يسير مع (....) حيوانه الأليف ويحادثه . فالحديث والتمشية يسيران معاً وبشكل طبيعي .
- 276 استمتع بالنزهات غير سابقة التخطيط مع ابنك .
277 - اشتري لأبنائك هدايا متساوية القيمة حتى لا يشعروا بالتفرقة .
278 - دع طفلك يشتري بنفسه تذاكره الخاصة بالسينما وألعاب الملاهي .
279 - إذا كنت ذاهباً في رحلة عائلية ، فحاول أن تخصص جزءاً من الوقت لشراء لوازم الأطفال في الرحلة
280 - علم ابنك أن السؤال الأحمق الوحيد هو ذلك الذي لم يسأله أبداً .
- 281 شارك ابنك في بناء أي شيء .

- 282 إذا أخبرك ابنك بأحد أسراره ، فلا تفش هذا السر .
283 - ابعث بشيء ما لطفلك عن طريق البريد .
284 - لا تعد ابنك بشيء لا تستطيع الوفاء به .
285 - لو اصطاد ابنك سمكة ، شاركه في تناولها .
286 - افعل كل ما بوسعك لتزيد الحصيلة اللغوية لدى طفلك .
- 287 اسمح لطفلك أن يساعد في إعداد قائمة التسوق الأسبوعية .
- 288 تذكر أسماء أصدقاء ابنك .
289 - دع ابنك يتوقف لتناول احد العصائر .
- 290 دع ابنك يشارك في اتخاذ قرارات ، مثل اختيار مكان زراعة الشجرة الجديدة داخل الساحة الخلفية للمنزل .
291 - شجع طفلك على تعلم وتجربة الأشياء الجيدة ، لكن لا تدفعه دفعاً إلى عمل هذه الأشياء .
292 - لا تتجاهل أسئلة طفلك الحرجة أو تخجل منها .
293 - اخبر الآخرين عن انجازات طفلك في حضوره .
294 - علم ابنك أن ينهي مشروعاته التي بدأها .
- 295 تذكر الأشياء التي يخبرك بها طفلك .
296 - شجع طفلك على استكشاف المشكلات وحلها بنفسه ، بدلاً من أن تفعل له كل شيء طوال الوقت
297 - لا تتخلص من أي شيء يريد ابنك الاحتفاظ به لفترة أطول .
298 - إذا لم يكن بمقدورك شراء دراجة جيدة ، فعليك أن تطلي القديمة على الأقل .
299 - اسمح لطفلك أن يتناول وجبات كتلك التي يتناولها الكبار من وقت لآخر .
- 300 دعي ابنتك تساعدك في إعداد الوجبات العائلية (خاصة الشواء في المناسبات الاجتماعية) وعلميها أسرار الطهي .
301 - ينبغي للوالدين السماح لأطفالهما بمشاركة اختيار رابطات العنق أو الأقراط .
302 - علق مرآة بطول الحائط في حجرة طفلك .
303 - اجعل مبدأ الاهتمام المتبادل قيمة أساسية في أسرتك .
- 304 أدع طفلك لزيارتك في مكان عملك .
305 - اجعل لابنك اشتراكاً في المجلة التي يفضلها .
306 - علم ابنك كيف يعتذر .
- 307 امنح ابنك فرصة أن يشعر بالعلاقة العاطفية بينك وبين شريكة حياتك .
308 - اصطحب طفلك على دار سينما سيارات من الطراز القديم (إذا وجدت) .
309 - عندما يواجه ابنك محنة يشعر معها وكان هذه نهاية العالم ، ساعده على اجتياز ذلك الوقت العصيب . فغداً سوف تبزغ شمس يوم جديد .
310 - امنح طفلك كوباً خاصاً به ليتناول فيه المشروبات بمفرده .
311 - لا تحاول خداع ابنك لأنه سيكتشف ذلك وعندئذ سوف تهتز ثقته بك .
- 312 علم ابنك كيف يُقسم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ويتعامل مع كل جزء منها على حده .
313 - علم ابنك أن لكل إنسان فكره الجيد .
- 314 لا تقبل من ابنك عملاً غير متقن حتى يعرف أن العمل المتقن مصدر فخر لصاحبه .
315 - أعط ابنك فرصة كي يطلق أسماء على الحيوانات الأليفة في المنزل .

316 - علم طفلك أن العالم لا يهتم كثيراً بالشخص المتباهي الذي يدعي انه يعرف كل شيء .
317 - تذكر أن الأطفال الكبار يكرهون أن يعاملوا على أنهم ما زالوا صغاراً .
318 - علم ابنك الأخلاق الفاضلة ، فإن ذلك سيمنحه ثقةً أكبر في مواجهة المواقف الاجتماعية .
319 - لا تحوِّل قناة التلفاز أثناء مشاهدة ابنك لبرنامجه المفضل .
320 - علِّم طفلك أن يكون لديه وسائل المرح دون إنفاق الكثير من المال .
321 - احضر لابنتك كتاب طهي خاص بالأطفال واطلب منها إعداد بعض الوجبات للعائلة كلها .
322 - لا تحاول أن تبالغ في إظهار ما تفعله لأجل ابنتك ، فهي وإن كانت لن تستوعب هذا السلوك كلية إلا أنها سترفضه .
323 - اسمح لطفلك أن يوقع باسمه في سجل الزيارات في مناسبات الزواج وغيرها من المناسبات الأخرى .
324 - علم طفلك أن يقبل مساعدة الآخرين له ، خاصة عندما يكون في حاجة إلى ذلك أو عندما يعرض الآخرون المساعدة .
325 - اسمح لطفلك أن يشارك في أعمال التحسينات المنزلية .
326 - اسمح لطفلك أن يصدر جريدة باسم العائلة إذا ما كان يرغب في ذلك .
327 - اشتر شيئاً لابنك مكتوباً عليه الأحرف الأولى من اسمه .
328 - شجع ابنك على تكوين مجموعة مقتنيات خاصة لا يوجد مثلها لدى الآخرين .
329 - امنح طفلك فترة راحة من الالتزامات مرة كل حين . (إذا كان ذلك أمراً هاماً لك ، فهو هام لطفلك أيضا)
330 - علم طفلك أن الانطباعات الأولى التي يتركها لدى الآخرين تدوم .
331 - ساعد ابنك على اكتساب عادة توجيه رسائل الشكر لمن قدموا له المساعدة .
332 - علم طفلك قراءة الخرائط .
333 - لا تثقل كاهل طفلك بمزيد من الأعباء والمهام . اترك له وقتاً كي يعيش طفولته .
334 - حاول أن تحصل لابنك على تذكار موقع من شخص مشهور أو هام بالنسبة له .
335 - وجه طفلك بعيداً عن ممارسة ألعاب الفيديو والحاسوب التي تتميز بالعنف .
336 - اطبع صورة طفلك على بعض بطاقات لعبة البيسبول التي تقتنيها .
337 - اعقد جلسات لحل مشكلات الأسرة ، واضعاً في الحسبان أن تكون لأفكار الطفل نفس التقدير الذي توليه لأفكار الكبار.
338 - ضع طفلك في موقع المسؤولية في مشروع عائلي ، مثل إجراء التجديدات في المنزل أثناء فترة الإجازات .
339 - إذا كان لديك شيئاً هاماً تود أن تقوله لابنك ولم تسعفك الكلمات ، فحاول أن تكتبه له . فمن قال أنك لا تستطيع أن تكتب رسالة لابنك ؟ .
340 - تأكد أن ابنك يعرف أرقام هواتف الأقارب والأصدقاء . فقد يحتاج للمساعدة ولا يمكنه الاتصال بك .
341 - ساعد طفلك في تجميع أشياء معاصرة للأسرة في صندوق كي يتم فتحه في عندما يكبر .
342 - علم طفلك أن مبدأ " كلما كان الشيء أكبر ، كان أفضل " ليس صحيحاً دائماً .

343 - علم طفلك أن يعتني بملابسه . فإن ذلك سيمنحكما المزيد من الاستقلال .
344 - لا بد أن يكون لابنتك أدواتها الخاصة بها .
345 - إذا تطوعت بعمل شيء لابنك ، فلا تحنث بوعدك .
346 - ضع شبكة كرة طائرة في الساحة الخلفية لمنزلك لكي يمارس أفراد الأسرة بعض الألعاب .
347 - اجعل طفلك يصمم شعاراً للأسرة .

348 - إذا كان هناك شيئاً هاماً سوف يحدث للأسرة (سواء كان خيراً أم شراً) ، فلا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة حتى تخبر طفلك . فسوف يشعر حينئذ بأنك لم تضعه في الحسبان .
349 - داوم على مشاهدة نشرات الأخبار المسائية مع طفلك ، حتى يلم بما يجري في العالم من حوله.
350 - علم طفلك كيف ينفرد بنفسه دون أن يشعر بالوحدة .
351 - دع طفلك يقوم بزخرفة باب حجرته كطريقة للتعبير عن تفرده .
352 - حاول أن تحصل لابنك على آلة موسيقية إذا ما أراد أن يعرف على إحدى الآلات .
353 - علم طفلك بعض النكات والطرائف على سبيل المتعة وخلق روح الدعابة لديه .
354 - علم طفلك الحرص على الدقة فيما يقوم به من مهام .
355 - اسمح لابنك بالمساعدة في تخطيط قضاء الإجازة العائلية .
356 - لا تبعثي بابنك إلى المدرسة وعلى وجنتيه آثار القبلات .
357 - اسمح لابنك أن يتدبر بعض شؤونه المالية .
358 - لا تستخف بالأمر عندما يصطدم ابنك مع طفل آخر .
359 - علم طفلك كيف يقرأ النوتة الموسيقية .
360 - لا تقتحم دورة المياه على ابنك دون استئذان .
361 - أكد على أهمية التعلم في تحقيق حياة ناجحة مليئة بالإنجازات .
362 - شجع ابنك على أن يكتب لنفسه سيرة ذاتية ، حيث يساعده ذلك على إثبات ذاته كشخص متميز.
363 - عندما تمر العائلة بضائقة مالية ، اسمح لطفلك أن يقدم مقترحاته لتقيل نفقاته ؛ لأن ذلك سيشعره وكأنه جزء من الفريق .
364 - لا تتوقف عن عناق وتقبيل طفلك ، لأنك تعتقد أنه قد كبر على تلك الأشياء التي تعبر عن الحب
365 - احتفظ بشهادات التفوق ، والجوائز ، والهدايا التذكارية التي يحصل عليها طفلك .
366 - علِّمي ابنتك كيف تحيك الأزرار التي سقطت من ملابسها .
367 - اشرك ابنك في مشاكل عائلتك ولا تحجبها عنه .
368 - علِّمي ابنتك كيفية استخدام ال " مايكروويف " .
369 - لا تستخدم جمل قد يعتبرها الأطفال إهانة مثل " أنت ياولد " ، " أنت فاشل " .
370 - شجع ابنك على أن يتعلم لغة أجنبية في سن مبكرة ، ويفضل أن تتعلمها معه .
371 - علِّم ابنك كيف ينظم أوراقه في ملفات بنفسه .
372 - اعط لابنك منبه خاص به .
373 - خصص جلسات عمل أسرية . فالكد والعرق يبنيان أسراً وأجساداً قوية .
374 - ضع اسم ابنك بجوار اسمك على صندوق البريد الخاص بالعائلة .
375 - اجعل طفلك يصمم راية كشعار للعائلة ويطير في الهواء .

376 - علم طفلك أن يخصص وقتاً كافياً لكل شيء .
377 - ساعد طفلك على عمل مبتكرات فنية من الخردة واللعب المكسورة أو القديمة .
- 378 لا تجبر أطفالك على ارتداء ملابس تختارها أنت بذوقك . اسمح لهم باختيار ملابسهم طبقاً للعالم الذي يعيشون فيه .
379 - علم ابنك كيف يغير التوصيلة الكهربائية أو يعيد تركيب مفتاح الكهرباء .
380 - علم طفلك كيف يقدم نفسه للآخرين .
381 - علم طفلك كيف يعد نقوده بعد الشراء .
382 - ابتكر طرقاً جديدة كي تحتفل بابنك عند تحقيقه نصراً متميزاً .
383 - جهزي وجبة مبتكرة ومحببة وسميها باسم طفلك . ويستحسن أن تسمحي لطفلك أن يبتكر وجبات جديدة بنفسه .
384 - تجنب التدخل في خلافات الأشقاء قدر استطاعتك . فالأمور تسير بطريقة أفضل عندما يتدبرها الأطفال بأنفسهم .
385 - ابحث عن دلائل قد توضح أن ابنك يتعرض لمعاملة سيئة خارج المنزل مثل ، التهديد ، الابتزاز ، أو السباب .
386 - صمم شهادات تفوق على الحاسوب ، كي تحتفي بإنجازات ابنك والأحداث الهامة في حياته .
387 - اجعل أطفالك يشعرون أنهم سيجدون من يهتم إذا ما حدث لك مكروه .
388 - إذا ما أدى طفلك شيئاً ما بطريقة جيدة ، فلا تنس ذلك الشيء سريعاً .

المراحل فوق المتوسطة

389 - حاول أن تحضر أي مناسبة رياضية أو فنية يشارك فيها ابنك .
390 - احترم خصوصيات ابنك .
391 - اذهب للصيد مع ابنك .
392 - لا تحاول أن تحقق ما كنت تحلم به في طفولتك من خلال طفلك .
393 - عندما تكون في حالة غضب ، لا تتعامل معه بالصمت . فإن ذلك قد يغريه أن يفعل نفس الشيء معك بعد ذلك .
394 - لا تجعل ابنك يشعر أنك تحمل تجاهه أية ضغينة .
- 395 لا يجب أن يكون لديك الشعور بأن الكلمة الأخيرة لابد دائماً أن تكون لك .
- 396 لا بد أن تبحث عن المساعدة عند مواجهة مشكلة مثل الإعالة أو أي نوع من مشكلات الإدمان . فإن ذلك سوف يجعلك تستعيد تقديرك لذاتك وكذلك ابنك .
- 397 اظهر لابنك أنه سيجدك بجانبه إذا كان في حاجة إليك ، بصرف النظر عن أهمية الموضوع الذي يحتاجك فيه .
- 398 تذكر دائماً أنك الطرف الناضج .
- 399 حاول أن تعرف كل الحقائق قبل أن تبدأ عملية تأديب ابنك .
400 - علم ابنك أن يبث في نفسه رسائل إيجابية لتعزيز الثقة بنفسه في مواجهة الضغوط السلبية .
401 - اهتم بحاجاتك إلى الراحة . فالتعب يقلل من قدرتك على التحمل ، والآباء المجهدون يميلون إلى الإفراط في الحذر والتحفظ والتشدد .
402 - حاول أن ترى إيجابيات ابنك كما يراها الآخرون . فإن ذلك قد يزيد من احترامك له .

403 - لا تستخدم السخرية مع ابنك . فالسخرية لا تفلح ، وإنما تزيد المسافات بينكما .
- 404 لا تحاول شراء احترام ابنك بأي ثمن . فذلك لن يفيد . ولن يفيده إذا حاول ذلك مع الآخرين فيما بعد .
405 - عليك أن تعرف أنَّ إحساس الابن بالخزي والإحراج عقابان كافيان ، ولا حاجة للمزيد .
406 - لا تقحم نفسك على صداقات ابنك ، وتصرف كإنسان ناضج ، لا كواحد من الأطفال .
- 407 تحدث مع ابنك عن آماله في المستقبل .
- 408 ناقش مع أبنائك بين حين وآخر قضية " كيف نكون أسرة أفضل ؟ " .
409 - كن مستعداً لعدم معرفة كل شيء يحدث في حياة طفلك .
410 - حفّز ابنتك على التفكير والتأمل في كل الأشياء الجميلة في حياتها حينما تكون في حالة معنوية سيئة
411 - اجعل ابنك يشاركك في تقديم الوجبات للفقراء أثناء الأعياد . فإن ذلك يعزز لديه أهمية مساعدة الآخرين .
- 412 ثق في ابنك قدر استطاعتك .
413 - وضح لابنك قيمة أن يضع لنفسه هدفاً ، لأن ذلك قد يغير حياته .
414 - حاول إيجاد رياضة مشتركة تمارس مع ابنك .
415 - اهدِ ابنك مفكرة لتنظيم المواعيد ومخطط للبرنامج اليومي .
416 - لا تبالغ في تصحيح الأخطاء النحوية لدى ابنك . فإن ذلك قد يجعله يتوقف عن الكلام معك تماماً
417 - اهتم بالأشياء الخاصة بمراحل التطور في حياة ابنك (مثل " التخرج " وغيره) .
418 - لا تعظِّم من قيمة الإنجازات الرياضية لابنك على حساب الإنجازات الدراسية .
419 - احترم الذوق العام للجيل الذي ينتمي إليه ابنك .
420 - ساعد ابنك على تفهم الصورة الخيالية التي يقدمها الإعلام عن الحياة دائمة السعادة والخالية من المشاكل .
- 421 شجع ابنك على معرفة كيف يساعد شخصاً في حالة غيبوبة على الإفاقة والتدريب على الإسعافات الأولية الأخرى .
422 - لا تكثر من التعليق على تشابه ملابس الأم وابنتها حتى لا تظن ابنتك أنها حمقاء ، ومن ثم تشعر بالإحراج .
- 423 لا تسمح لابنك بأن يقوم بعمل شيء خاطئ وخطير على علم منك ، لمجرد أنك تريد أن تتجنب المشاحنة معه .
424 - اصنعي لابنتك فراش سرير أو شالاً من صوف خصيصاً لها .
425 - لا تندهش عند سماع أولادك يتفوهون بنفس الألفاظ التي يسمعونها منك .
426 - عليك أن تكون على معرفة بنجوم الأفلام ، والفيديو ، والموسيقى المفضلين لدى أبنائك . فذلك يزيد من ارتباطك بهم .
427 - لا تجب على أسئلة ابنك بطرح أسئلة أخرى .
- 428 لا تقلل من شأن الموسيقى الحديثة .
429 - علم ابنك أن الشخص الوحيد الذي يستطيع تغييره هو نفسه .
430 - علم ابنك أن يصدق حدسه ، ومشاعره وفطرته . حتى يمكن أن يفعل شيئاً حيال الخطر لو شعر بوجوده .
431 - علم ابنك معنى كلمة " الحل الوسط " .
- 432 ساعد ابنك على إحصاء النعم التي منَّ الله بها عليه . فإن معظمنا أكثر ثراءً مما نظن .
433 - شجع ابنك على أن يضع لنفسه أهدافاً يصعب الوصول إليها .

فنحن في بعض الأحيان نحتاج إلى بذل المزيد من الجهد .
434 - ساعد ابنك على تفهم التغييرات الجسدية التي تصاحب مرحلة المراهقة .
- 435 ضع لافتة مكتوب عليها " مرحباً بك " في بيتك عند عودة ابنك من معسكر أو رحلة .
436 - قوِّض أسطورة الإعلام التي تدعي أن العالم مكون من أناس كلهم مثاليين .
437 - عزز من قيمة اتباع أسلوب حياة صحي لدى طفلك .
438 - شجع ابنك أن يكون لديه صحيفته المفضلة التي يحرص على قراءتها .
- 439 لا تكثر من إسداء النصائح . فالأطفال يصبح لديهم الحصانة ضدها بعد فترة ، فلا ينصتون إليها
440 - ساعد ابنك على معرفة الفروق الطبيعية بين الناس .
441 - إذا ما أبدت ابنتك قلقا بشأن زيادة وزنها ، فلا تبد عدم الاهتمام بل ساعدها في الوصول إلى النظام الغذائي المناسب وكذلك التمارين الرياضية الملائمة .
442 - تصرف بما تمليه عليك المرحلة العمرية التي تنتمي إليها لو أردت أن يتصرف ابنك طبقاً لمرحلته .
- 443 أخبر ابنك بما يجب أن يفعله تجاه المكالمات الهاتفية القبيحة .
444 - تذكّر ، ليس من المستحيل أن يكسب الطفل نقاشاً مع شخص راشد .فحتى المراهقين يكونون على صواب أحيانا .
445 - شجع ابنتك على أن تشعر بقيمة نجاحها .
446 - تأكد من أن ابنتك تتعلم أحد أنواع الفنون .
- 447 ضع لابنك خيارات للعقاب حيثما يكون ذلك مناسبا .
448 - حاول أن ترى الأمور من زوايا مختلفة .
- 449 لا تطلق على ابنك صفة " الصغير " .
450 - لكي تدلل ابنك ، فاجئه بين الحين والآخر بخدمة " فندق أربع نجوم " حيث تقوم بترتيب فراشه بنفسك وتضع له قطع الشيكولاته على وسادته .
451 - كن مستعداً للقيام بالتهوين عن ابنك في الظروف الصعبة .
452 - لا تجعل ابنك يشعر أنك تراقبه طوال الوقت .
453 - تذكر أن أفضل شيء يفعله الآباء أحياناً هو الصمت .
454 - عندما تسوء الأحوال خارج المنزل ، لا تدع الأمور الخارجية تدخل إلى بيتك . فالبيت هو الملاذ الذي يجب أن يأوي إليه البناء .
- 455 اجعل العائلة كلها تحتفي بابنتك بصورة ثابتة عندما تستحق ذلك .
456 - إذا كان كل الأطفال يشتركون في فعل شيء ما ترفضه ، فلا بد أن تعيد التفكير في أسباب رفضك له .
- 457 كل الناس حتى الكبار بحاجة إلى لمسة حانية .
458 - علِّم ابنك انه من الأفضل أن يجد حلولاً لمشاكله بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين .
- 459 لا تأخذ الأسلوب القويم كأمر مسلم به ، فالأطفال (مثل الكبار) يستحقون منا الشكر إذا قاموا بما يجب عليهم فعله .

مرحلة المدرسة الثانوية وما بعدها

460 - كن متفائلاً ، فإن ذلك يجذب اهتمام أبنائك .
461 - لا ترسم خطًّاً على الرمل أثناء العاصفة . فلا ينبغي لك أن تختار أسوأ الأوقات كي تتخذ موقفاً تجاه أي شيء .
462 - ساعد ابنك على تذكر الأوقات السعيدة أثناء الأوقات العصيبة .

463 - لا تكذب على ابنك ، وكذلك لا تكذب من اجله .
464 - أسرع في التسامح مع أبنائك .
- 465 لا تجعل الإحساس بالذنب يسيطر على ابنك .
- 466 قل لابنك الحقيقة دائماً ، فلا بد دائماً أن تقول ما تعني ، وأن تعني متقول .
467 - مهما كان جدول أعمالك مزدحماً ، فحاول أن تجد وقتاً لتناول الوجبات مع عائلتك بصفة منتظمة
468 - إذا أردت أن تنال شرف نجاح ابنك ، فكن مستعداً أن تنال قسطاً من اللوم عند فشله .
469 - أعط ابنك قائمة بالهدايا ليختار من بينها في بعض المناسبات الخاصة .
470 - اجعل ابنك يخطط لعمل شريط فيديو عن الأسرة .
471 - إن لم يكن باستطاعتك أن تحضر إحدى المباريات لابنك أو أحد العروض التمثيلية ، حاول أن تجد شخصاً آخر (الجد أو الجار أو أحد الأصدقاء ...الخ) كي يحضر لتشجيعه . فكل شاب مهما كان عمره يحتاج إلى مشجع واحد على الأقل في المدرجات .
472 - اختم كل سنة بمراجعة الإنجازات العائلية ككل وإنجاز كل فرد على حدة على مدار العام .
473 - لا تفترض أن ابنك سوف يتبع نفس خطاك .
474 - وضح لطفلك كيف تدير ميزانية دخلك وتوفر من أجل بنود أخرى .
475 - امنح ابنك " تي – شيرت " أو إحدى السترات التي كنت ترتديها عندما كنت طالبا بالجامعة .
476 - احرص على حضور التدريب الخاص بابنك من حين لآخر ، ولا تقصر حضورك على المباريات الكبرى فقط .
477 - لا تترك أنوار حجرة ابنك مضاءة ليلاً طالما هو خارج المنزل .
- 478 أثناء نمو ابنك ، حاول أن تستمتع بحياتك . وأعطه الفرصة هو الآخر أن يستمتع بحياته .
- 479 حدد فيها ساعة معينة يتم فيها إطفاء النوار والخلود للنوم . ساعتها سيجد ابنك الأعذار التي يقولها للآخرين ليعود للبيت في موعده .
-480 توقف عن مناداتهم ب " يا أولاد " عندما يصلون إلى سن المراهقة .
481 - لابد أن تعرف المواد التي يدرسها ابنك المراهق في المدرسة وأسماء مدرسيه .
482 - توقع سماع ردود غير مناسبة أحيانا من ابنك المراهق . إن تلك الردود هي مجرد محاولة لاكتشاف كيف يكون مستقلاً .
483 - حاول أن تقدِّر حجم مشكلة حَبِ الشباب في فترة المراهقة ، وكيف أنها تمثل مشكلة اجتماعية خطيرة للمراهقين .
484 - لا تحاول أن ترتدي ، أو تبدو ، أو تتصرف كشاب صغير في عمر ابنك المراهق .
485 - لا تحاول أن تختار لابنتك مستقبلها العملي ، بل شجع ودعم اختياراتها .
486 - إذا لم يقم ابنك في المرحلة الثانوية بقليل من التمرد ، فينبغي عليك أن تهتم . فعملية النمو تتطلب ظهور القليل من التوتر بين الآباء والأبناء . القي اعجابك هنا ليصلك كل جديد ...
487 - كن حريصاً على التقاط ابنك من أي مكان وفي أي وقت . أما عندما يكون الأمر متعلقاً بسهرة مع أصحابه ، فلا تكثر من الأسئلة حينها .
488 - لا تتخلى أبداً عن محاولتك أن تكون والداً صالحاً .

489 - حاول أن تعرف صاحب العمل الذي يعمل لديه ابنك ، وتعرَّف منه على مستوى أدائه في العمل
- 490 توقع من ابنتك المراهقة أن تتذمر أحياناً من عاداتك السيئة (كالتدخين ، عدم ممارسة الرياضة ، عدم استخدام حزام الأمان ..الخ) . اسمح لابنتك أن تغير من سلوكياتك ، فذلك يعطيها ثقة في ذاتها وكذلك يشعرها بالفخر أنها قد استطاعت أن تحسن من سلوكك .
- 491 حذر ابنك من الذهاب إلى أي مكان مع أي شخص لا يعرفه أو لا يثق فيه .
- 492 قل لابنك دائماً " أنا معجب بك " . فإنها تختلف عن جملة " أنا أحبك " ، لكنها تتساوى في أهميتها في أي عمر .
- 493 اجعل ابنك يعرف أنه لا بأس من ألا يفهم كل شيء . فالكبار أنفسهم يعانون الشك في أنفسهم أحياناً .
494 - كن على سجيتك مع أبنائك . فإنَّ كونك أباً لا يتطلب أن تدعي ما ليس فيك.
495 لا تبالغ في تمجيد ذاتك عندما كنت في مرحلة الشباب .اعترف لابنك بأنك لم تكن مثاليًّاً عندما كنت في مثل سنه .
- 496 تصرف بلباقة عندما يحاول ابنك أن يخلف أثراً قوياً لدى شخص ما .
497 - لا تتوقع من ابنك أن يجد حلاً لكل مشاكلك .
498 - لا تقصر عالم ابنك عليك ، بل اسمح له أن تكون له صداقاته الخاصة .
499 - لا تقم بأداء أعمال يستطيع أبناؤك المراهقين القيام بها . فهذه المرحلة هي مرحلة النضج بالنسبة لهم .
500 - علِّم طفلك أن يصلي بخشوع ، فذلك سوف يساعده في الحياة . لقد منحنا الله الخشوع كي نقبل الأشياء التي لا يمكننا تغييرها ، ومنحنا الشجاعة لكي نغير ما نستطيع ، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما .
501- لا تسرع في الاستحواذ على حجرة ابنتك عندما تكون في المدرسة أو في العمل .

انتهى بحمد لله